



ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE SETÚBAL

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA | PESSOA COLETIVA Nº 501 408 657

FUNDADA EM 18 DE OUTUBRO DE 1983

Av. Seixaliada - Complexo Municipal Carla Sacramento - Cruz de Pau - 2845 - 618 - Amora



+351 913 231 824
+351 211 646 294



www.asasetubal.pt



asas@net.vodafone.pt

COMUNICADO Nº 8/2025-2026

Seixal, 14/12/2025

Competição: Campeonato Regional de Inverno em Absolutos

Local: CMACS – Seixal

Data: 03 e 04 de Janeiro de 2026

Organização: Associação de Atletismo de Setúbal

Apoio: Câmara Municipal do Seixal

PROGRAMA – HORÁRIO – 03 de janeiro - Sábado

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
14:20	14:30	15:00	vara	Absolutos	femn	
14:20	14:30	15:00	triplo	Absolutos	masc	t.11m
14:40	14:50	15:00	60	Absolutos	masc	elim
14:55	15:05	15:15	60	Absolutos	femn	elim
15:10	15:20	15:30	400	Absolutos	masc	
15:25	15:35	15:45	400	Absolutos	femn	
15:40	15:50	16:00	1500	Absolutos	masc	
15:30	15:40	16:10	altura	Absolutos	femn	
15:30	15:40	16:10	Peso 4kg	Absolutos	femn	
15:55	16:05	16:15	1500	Absolutos	femn	
16:10	16:20	16:30	60	Absolutos	masc	Final
16:25	16:35	16:45	60	Absolutos	femn	Final
16:45	16:55	17:05	5000 mx	Absolutos	masc	Pista 1 - 4
16:45	16:55	17:05	3000 mx	Absolutos	femn	Pista 5 - 8
16:40	16:50	17:20	compr	Absolutos	femn	

	Vara		Altura	
	Inicia	Progressão	Inicia	Progressão
Absolutos Masc	2.25m	15cm ate 3.00m, 10cm ate 3.50m, depois 5cm	1.40m	5 cm ate 1.65m, depois de 3 em 3cm
Absolutos Femn	1.80m	15cm ate 2.25m, 10cm ate 2.55m, depois 5cm	1.15m	5 cm ate 1.30m, depois de 3 em 3cm

PROGRAMA – HORÁRIO – 04 de janeiro – Domingo

Camara chamada até	Entrada em pista	Hora da prova	Prova	Escalões	Género	obs
08:20	08:30	09:00	vara	Absolutos	masc	
08:20	08:30	09:00	triplo	Absolutos	femn	t.9m
08:55	09:05	09:15	60barr 1.06	Absolutos	masc	
09:10	09:20	09:30	60barr 1.00	s20/M35-40-45	masc	extra
09:25	09:35	09:45	60barr 0.91	s16/s18	masc	extra

09:40	09:50	10:00	60barr 0.84	Absolutos	femn	
09:55	10:05	10:15	60barr 0.76	s16/s18	femn	extra
09:40	09:50	10:20	Peso 7kg	Absolutos	masc	7kg
09:40	09:50	10:20	altura	Absolutos	masc	
10:10	10:20	10:30	800	Absolutos	masc	
10:20	10:30	10:40	800	Absolutos	femn	
10:30	10:40	10:50	3000	Absolutos	masc	
10:50	11:00	11:10	3000	Absolutos	femn	
11:10	11:20	11:30	300	s16/s18	masc	extra
11:00	11:10	11:40	triplo	s16/s18/vet	masc	extra t.9m
11:00	11:10	11:40	triplo	s16/s18/vet	femn	extra t.8m
11:00	11:10	11:40	compr	Absolutos	masc	
11:20	11:30	11:40	300	s16/s18	femn	extra

REGULAMENTO

PARTICIPAÇÃO

- Os atletas federados das ARs de Évora, Algarve, Portalegre, Castelo Branco, Santarém e Beja, podem participar extra competição.
- Os atletas federados, de outras Associações Regionais, podem participar extra competição, devendo para o efeito proceder em conformidade com o previsto no Regulamento Administrativo da AsAS/Set2025.
- **Absolutos** = s18, s20, s23, séniores e veterano(a)s
- Os atletas poderão, no máximo, participar em duas (2) provas por jornada, incluindo provas extra.
- As series das eliminatórias das provas de 60 mts serão elaboradas em função das marcas e dos atletas confirmados, independentemente do escalão ou da AARR a que os atletas pertençam.
- As restantes corridas serão disputadas por series. As mesmas são elaboradas em função das marcas e dos atletas confirmados, independentemente do escalão ou da AARR a que os atletas pertençam.
- Os atletas de outras AARR não têm acesso às finais das provas de 60 mts e dos concursos.
- Aos atletas do escalão de **Sub-16** não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 300m, podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte: a) Os atletas do escalão de Sub-16 que participem em provas de distância igual ou superior a 800m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.
- Aos atletas do escalão de **Sub-18** não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 300m, podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte: a) Os atletas do escalão de Sub-18 que participem em provas de distância igual ou superior a 1.500m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.
- Quando os atletas **Sub-18** participarem em provas de escalões superiores, não poderão competir nas seguintes disciplinas: Lançamento do Peso (7,260kg) e Lançamento do Martelo (7,260kg).

- Aos atletas do escalão de **Sub-20** não é permitida a participação, no mesmo dia, em mais do que uma prova de distância igual ou superior a 400m, podendo, no entanto, participar noutras provas (concursos ou corridas, incluindo qualquer percurso em estafetas), desde que respeitando o definido na alínea seguinte: a) Os atletas do escalão de Sub-20 que participem em provas de distância igual ou superior a 3.000m não podem, posteriormente no mesmo dia, participar noutras provas de corrida ou de marcha, sendo esta limitação extensiva às provas de estafetas.

CONCURSOS

- Cada atleta terá direito a 3 ensaios e os oito finalistas a mais 3 ensaios.

CLASSIFICACAO

- Haverá classificação individual, atribuindo-se o título de Campeão Regional ao vencedor de cada prova do CR Absolutos;

PREMIOS

- Medalhas aos três primeiros classificados de cada prova do CR Absolutos;

INSCRIÇÃO

As inscrições, dos atletas devem ser feitas pelos clubes ou atletas individuais através da plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> impreterivelmente **ate as 23:59 horas da quarta-feira, dia 31/12/2025.**

O participante, ao proceder à inscrição nesta competição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, dos direitos de utilização da sua imagem captada em filmagens ou fotografias que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais da competição.

CONFIRMAÇÃO DAS INSCRIÇÕES

As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 18:00 horas do dia 02/01/2026, sexta-feira e noventa (90) minutos antes do inicio de cada prova, em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão também fazer a confirmação da sua prova através do seu número de documento de identificação.

Os clubes que ainda não possuem as credenciais de acesso a esta plataforma deverão enviar os seguintes dados: sigla, nome e email do responsável do clube, para: fpacompeticoes@fpatletismo.pt

CASOS OMISSOS

Casos omissos serão resolvidos de acordo com o Manual Técnico da WA e Regulamento Geral de Competições.

IMPORTANTE

Não são aceites inscrições ou confirmações de inscrições apos os prazos estipulados, conforme email enviado aos clubes no dia 02/10/2025.

Os atletas participantes em qualquer das provas, devem primeiro dirigir-se à camara de chamada, de onde serão encaminhados para os locais das suas provas (concursos e partidas das corridas ou marcha atlética).

*Pel'O Departamento Técnico
da As.A.S.*